

التصويب من القفز :

من المؤكد إن إصابة السلة هو المحصلة النهائية بعد إتقان جميع مهارات كرة السلة وكافة مناهج التدريب وخطط اللعب كافة ، لذلك يجب الاهتمام بتدريب اللاعبين على أصول ومبادئ التصويب الصحيح لأنه المحصلة النهائية لنتائج الفريق ، ولا يأتي ذلك إلا من خلال التدريب الجيد على إتقان المهارات والاهتمام بالقدرات البدنية التي تساعد اللاعب في الوصول إلى دقة أداء المهارة بصورة جيدة ومن أهم هذه القدرات هو التوافق الحركي والقدرات الحركية الذي يمنح اللاعب انسيابية للجسم وتحكم عالي أثناء التصويب على السلة .

